



教室の窓から⑤

先週の7日(水)に音楽室から、琴のしらべが響いてきました。すると4年生が、音楽の「日本の楽器に親しみましょう」という題材で、琴で「さくら さくら」に挑戦していました。前時までには、琴・三味線・三線の音色を聴いて、それぞれの特徴を感じ取って、「三味線は、ばちを使って叩きつけて、弾けるような音がする。」「三線は優しい音がする。」などと気付きを次々と発表し、いよいよ期待を膨らませながら、琴に挑戦したのです。子供たちは、それぞれ緊張の面持ちと期待の微笑で、琴の前に鎮座すると、「さくら さくら」の演奏を披露してくれました。そして、右手の指にはめた爪で演奏するだけでなく、左手の指で糸を押して音の高さを変えたり、糸を弾いたりして演奏することで、音色が変化することにも気付いていきました。



琴は帯西に4面(琴は、一面、二面と数えます)あり、小グループでアドバイスを送り合いながら、琴に親しんでいました。

余談ですが、私が初めて教頭として赴任した学校には、琴部があって、子供たちが放課後になると、琴の演奏をし、仕事に追われる私の心を優しく包み込んでくれたものです。現在は、合唱部の子供たちの歌声が、癒しの音楽となっています。

ポケモンが教えてくれる日本人の睡眠時間

株式会社ポケモンが、睡眠ゲームアプリ「ポケモンスリープ」を楽しむ7カ国の利用者の平均睡眠時間を比較したそうです。これは、アプリをダウンロードしたスマートフォンをベッドサイドに置いて、寝返りやいびきなどを振動や音により記録してくれるそうです。睡眠時間が長いほど、ポケモンがたくさん集まる仕組みだそうです。その結果、日本人の利用者の平均睡眠時間は、世界の平均より36分間短いことがわかったそうです。調査は3ヵ月以上プレーした16歳以上の利用者約15万人のデータから計算し、プレー開始後7日間の平均睡眠時間は、7カ国平均で6時間28分で、日本は最短の5時間52分だったそうです。この調査の1位はフランスで、6時間47分で、イギリス、カナダ、ドイツ、アメリカ、イタリアと続くそうです(このアプリは、長期間やるほど、睡眠時間が長くなるという結果も出ているそうです)。



ちなみに、統計的に日本人は、7~8時間の睡眠を必要する人が大多数であり、短時間や長時間睡眠でも健康を維持できる人は全人口のひと握りだそうです。6時間未満の睡眠でも日常生活に支障のないショートスリーパー、10時間以上の睡眠を必要とするロングスリーパーは、それぞれ全人口の5%未満とされています。